

Женщины в «мужском спорте»

Сейчас очень модно заниматься в тренажерных залах, и подавляющее большинство посетителей таких заведений это девушки. Они стремятся иметь стройную фигуру, развитую мышечную массу. Но речь пойдет не о них, а о том, как женщины захватывают спорт, в том числе и «мужские» виды спорта. С каждым годом всё больше и больше...

Люди забыли, что женщины – это слабый пол и что им посильны не все виды спорта. Ведь в недалеком прошлом такие виды спорта, как прыжки с шестом, тройной прыжок, прыжки на лыжах, поднятие штанги, метание молота, футбол, хоккей, дзюдо и многие другие были исключительно мужскими. Должно ли быть равенство между мужчинами и женщинами в этой нелегкой деятельности, вот в чем вопрос.

Данную статью нам бы хотелось адресовать девушкам и женщинам от 12 до 30 лет, которые находятся на старте своей спортивной деятельности, или которые занимаются спортом уже давно как профессионально, так и любительски.

Рассмотрим проблему пагубного влияния «мужских» видов спорта на женский организм. Ведь эта проблема возникла еще с 1900 года, когда женщины впервые стали выступать на олимпийских играх. Вообще в 20 веке значительно возросло количество девушек и женщин на всех соревнованиях, даже на чемпионатах Мира. Так, женщины стали осваивать новые для них виды спорта, в том числе и «мужские». Как же решить эту проблему?

Для начала нужно:

- понять, какие физиологические показатели не дают женщине заниматься «мужскими» видами спорта, не причиняя вред своему здоровью;

- определить, нужно ли разделять виды спорта на «женские» и «мужские».

По этому вопросу мы провели научное исследование.

Цель данного исследования - выявить, насколько пагубно «мужские» виды спорта влияют на женский организм, и изучить влияние таких видов спорта на здоровье девушек и женщин спортсменок.

Прохождение анкеты и ее результаты, надеемся, помогут определиться лицам женского пола с выбором подходящего вида спорта и предотвратить кое-какие осложнения в здоровье спортсменок.

Анкеты заполнялись в социальной сети «В контакте». В опросе принимали участие девушки, занимающиеся так называемыми мужскими видами спорта. Они отвечали на 12 вопросов, которые были специально подготовлены для анкетирования. При помощи этого мы собрали мнение 150-ти студенток университетов физической культуры и профессиональных спортсменок Тюменской и Свердловской областей.

Результаты исследования.

1. Было установлено, что возраст анкетированных от 15 до 30 лет.
2. Из ответов на третий вопрос следует, что примерный срок занятиями спортом у девушек был равен 9 лет.
3. Большинство опрошенных (70%) ответили, что не рекомендуют заниматься «мужскими» видами спорта. Но 30% опрошенных все-таки одобрили такой вид деятельности. При анализе ответов на вопросы анкеты заметили следующую закономерность: чем старше женщина, тем вероятнее ответ против занятий «мужскими» видами спорта.
4. Результаты анкетирования показали, что деление видов спорта по гендерной принадлежности существует. Это могут доказать ответы 80-ти опрошенных спортсменок.
5. Мы захотели разделить виды спорта на положительно влияющие, отрицательно и опасно влияющие на женский организм. На основе анкетирования мы создали три небольших списка видов спорта.

Сначала расскажем о положительно влияющих на здоровье женщин видах спорта. На первое место в этом списке вышло плавание (31%), потом гимнастика (19%), фигурное катание (17%), легкая атлетика (10%), аэробика (7%), волейбол (5%), художественная гимнастика (4%), лыжный слалом и баскетбол (по 3%) и теннис (1% опрошенных).

Теперь немного о видах спорта, которые отрицательно влияют на женский организм. На первое место вышла тяжелая атлетика (41%), потом туризм (24%), футбол (11%), борьба (10%), марафонский бег (9%) и гребля (5%).

А что насчет самых травмоопасных видов спорта? К ним опрошенные девушки отнесли бокс (33%), тяжелую атлетику (19%), прыжки с трамплина (15%), мотоспорт (9%), кикбоксинг (8%), автомобильный спорт (6%), каратэ (5%), альпинизм (3%) и парашютный спорт (2%).

6. Семейное положение у опрошенных было следующим: не замужем 60%, гражданским браком живут 10% спортсменок и замужем 30%.

7. Большинство участников анкеты завершили свою спортивную деятельность, на время или нет, решать им. 24% пошли учиться на другую специальность, 15% ушло из-за спортивных травм, 12% - из-за материального положения, 10% разочаровались в спортивной деятельности, 7% вышли замуж, 2% по другим причинам. А 30% продолжают спортивную карьеру.

8. По данным самооценки, большинство (40%) опрошенных оценивают свое здоровье на «хорошо», другие определяют его как «удовлетворительно» (14%), «отлично» – 12%, и «плохо» – 3%.

10. Следующий блок вопросов выявил, как спорт влияет на их здоровье женщин: улучшает или ухудшает его. По мнению 12% спортсменок, занятия спортом улучшают здоровье. 50% ответили, что их спорт скорее улучшает. 16% считают, что спорт никак не влияет на здоровье и 28% замечают ухудшения своего здоровья.

12. Затем, чтобы понять, что именно надо улучшать, мы задали следующий вопрос: что повлияло на ухудшение состояния вашего здоровья? О

нервных напряжениях упомянули 40%, условия жизни 25%, климат 20%, занятия спортом обвинили 8% опрошенных. Несмотря на то, что все спортсменки находятся под присмотром спортивных врачей, неудовлетворительный врачебный контроль послужил также одной из причин ухудшения состояния здоровья спортсменок, это отметили 5%.

В нашем исследовании не ставилась цель провести исчерпывающий анализ проблемы. Его результаты характеризуют современное состояние здоровья женщин–спортсменок. Мы надеемся, что они поспособствуют проведению своевременного контроля уровня здоровья девушек и женщин.

На перспективу хотелось бы сказать, что необходимо минимизировать издержки «мужских» видов спорта, а для этого разрабатывать научно-методические основы оптимизации тренировочных нагрузок, позволяющих добиваться отличных спортивных результатов без угрозы для здоровья и специальные системы тренировок для женщин.

Список литературы

1. Проблемы женского спорта. В кн.: Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». М., 2004.
2. Проблемы женского спорта. В кн.: Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». Тбилиси, 2005.
3. Семенов В.Г. Теоретико-методические основы долговременной адаптации двигательного аппарата спортсменок к циклическим локомоциям максимальной мощности. Докт. дисс. Смоленск, 2007.
4. Федоров Л.П. Состояние и перспективы исследования актуальных проблем женского спорта // Теория и практика физической культуры, 2004, №10.

Юрченко Ж.С., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Разумное питание и физкультура – залог здоровья и красоты

К неправильному питанию, режиму сна, неравномерному распределению физических и умственных нагрузок современный человек приобщается с